

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра

Стремление профилировать физическую подготовку применительно к требованиям профессии выразилось в создании особой разновидности физической деятельности – профессионально-прикладной физической культуры. В качестве разновидности физического воспитания профессионально-прикладная физическая подготовка это педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к выбранной профессиональной деятельности. Это такой процесс обучения, который обогащает индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и связанных с ними способностей, от них напрямую зависит профессиональная дееспособность. Типичные для них упражнения и методика их применения характеризуется моделированием форм и особенно существенных моментов координации движений, входящих в профессиональную деятельность и более направленными высокими требованиями к двигательным и связанным с ними способностям.

Особое значение при целенаправленном формировании профессионально необходимых свойств и качеств бакалавра имеют средства воздействия на организм обучающихся. Основным из этих средств являются физические упражнения. Они берутся из богатого арсенала основных, подготовительных и специальных упражнений видов спорта, общей физической подготовки, лечебной физической культуры и трудовой деятельности.

Физические упражнения группируются в зависимости от преимущественной направленности их влияния на функциональные системы организма. Выделяют упражнения:

- развивающие сердечнососудистую систему;

- развивающие дыхательную систему;
- развивающие вестибулярный аппарат и т.д.

Они в основном берутся из арсенала лечебной и оздоровительной физической культуры. Упражнения можно разделить на развивающие отдельные физические способности: координационные, силовые, скоростные, выносливость, гибкость, а также эмоциональную устойчивость, волевые качества, внимание и т.д. Такие упражнения широко используются в общей физической и спортивной подготовке.

Выделяют упражнения для формирования прикладных двигательных навыков: лазанья, работе на высоте, переноске грузов, преодоления препятствий, рациональной ходьбы. Они большей частью заимствуются из основных и специальных упражнений таких видов спорта, как альпинизм, скалолазание, гимнастика, тяжелая атлетика, туризм, легкая атлетика и др.

В качестве средств ППФП могут быть использованы отдельные элементы профессиональной деятельности, например, лазанье и избегание по крутой лестнице для пожарных; самбо, дзюдо, бокс – для оперативных работников.

В настоящее время определены и широко используются группы специальных физических упражнений, которые достаточно эффективно повышают устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Так, например, устойчивость к гипоксии повышают скоростные циклические виды упражнений (бег, плавание, гонки на велосипеде, бег на коньках), а также упражнения с задержкой дыхания (синхронное плавание, ныряние), альпинизм, горный туризм.

При отборе средств для решения задач ППФП руководствуются следующими принципами:

1. максимальной реализации задач ППФП.
2. адекватности и наибольшего переноса качеств и навыков.
3. обеспечения комплексности решения задач физического воспитания.

Первый принцип полагает, что выбранное средство в максимальной степени обеспечивает решение задач ППФП. Второй – предусматривает

использование таких воздействий, которые в наибольшей степени улучшают качества и навыки, необходимые специалисту в его профессиональной деятельности. Третий – полагает, что используемые приемы для целенаправленного формирования конкретного качества должны попутно улучшать и многие другие жизненно и профессионально важные способности, результативно способствовать решению основных задач физического воспитания учащихся, не вести к негативным результатам.

В основе методики профессионально-прикладной физической подготовки лежит органическое сочетание ОФП и ППФП, причем, последняя имеет в качестве базы определенный уровень общей физической подготовки и двигательного опыта.

Необходимо учитывать, что позитивное влияние различных физических упражнений на повышение работоспособности бакалавров будет зависеть от положительного переноса физических способностей и двигательных навыков. Например, установлено, что у учащихся, занимающихся баскетболом, волейболом, настольным теннисом, повысились показатели нервно-мышечной лабильности, быстроты зрительного различения, тактильной чувствительности, что положительно повлияло на освоение профессии сборщика часовых механизмов. В процессе физических упражнений для мышц одной стороны тела (например, левой руки) повышается работоспособность другой, симметрично расположенной части тела, увеличивается сила, быстрота движений, выносливость данной группы мышц. Перенос способностей может носить не одновременный, а разнородный характер. Например, если под влиянием физических упражнений вырабатывать силу, то это будет способствовать более результативному развитию быстроты. Перенос двигательных навыков носит более узконаправленный характер, при достаточно высокой степени совпадения он позволяет использовать навыки в усложненных условиях.

В процессе физического развития используются в основном общепринятые формы построения уроков. Так, например, в содержание

комплексных уроков включаются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тесно связанные с характерными для данной профессии упражнениями.

В таком уроке удельный вес профессионально-прикладных упражнений может быть сравнительно незначительным. В специальном уроке подбор средств осуществляется для обеспечения целенаправленного воздействия на те способности, навыки и функциональные системы, которые имеют устанавливающее, профессионально-важное значение.

Кроме урочных форм построения занятий большое значение для реализации профессионально-прикладной направленности физического развития учащихся имеет утренняя гимнастика, в содержание которой включаются комплексы специальных упражнений.

Наконец, эффективной формой ППФП являются соревнования по видам спорта, которые являются важными (например, для специалистов речного или морского флота соревнования по плаванию, гребле, нырянию).

Причины и обстоятельства, необходимые для улучшения и введения ППФП в систему образования и сферу труда:

- 1) время, необходимое на освоение современных практических профессий, и достижение профессионального мастерства в них в большей степени зависит от уровня функциональных возможностей организма, от степени развития физических способностей личности, разнообразия и совершенства приобретенных им двигательных умений и навыков.

- 2) несмотря на снижение доли мышечных усилий в современном материальном производстве, производительность достаточно многих видов профессионального труда прямо или косвенно остается зависимой от физической дееспособности исполнителей трудовых операций, причем не только в сфере физического труда, но и в ряде видов трудовой деятельности смешанного характера, как у наладчиков машинных устройств, монтажников и т.д.

3) все еще остается проблема отрицательного влияния определенных видов профессионального труда и его условий на физическое состояние трудящихся; хотя эта проблема решается многими средствами оптимизации содержания и условий труда, в том числе социальными, научно-техническими и гигиеническими, важную роль среди них призваны играть факторы профессионально-прикладной физической культуры;

4) социальный и научно-технический прогресс заставляют человека постоянно улучшать свои профессиональные навыки и способности. Их развитие неотделимо от физического совершенствования личности.

В заключении можно сказать большинство принятых в системе физического воспитания и самовоспитания форм занятий может быть использовано в той или иной мере в целях предпрофильной подготовки. Вместе с тем содержание их определяется не только требованиями профессиональной деятельности и не замыкается на ней.

ППФП непременно нужно рассматривать в единстве с другими слагаемыми целостной системы воспитания и в зависимости от их характера в индивидуально-конкретном выражении находить наиболее оправданное на том или ином этапе соотношение различных форм уроков, позволяющих реализовать личностно-социально значимые задачи.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / В.И. Дубровский – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009. – 565 с.

2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Академия, 2001. – 360 с.